

**Corso Nazionale
Allenatori Terzo Grado**
Settima Edizione



La fase break

*Analisi di un microciclo di
allenamenti in una squadra
di A2 maschile*

Candidato: Stefano Saja

Cavalese 2010

Da dove partire

■ Stagione: 2009-2010

■ Società:



■ Obiettivo:

Qualificazione play off promozione



Player	Age	Height	Weight	Position	Efficiency	Capacity
Player A	25	185	75	Setter	85	High
Player B	28	190	80	Opposite	78	Medium
Player C	22	180	70	Libero	92	High
Player D	30	195	85	Outside	70	Medium
Player E	27	188	78	Outside	82	High

Analisi Iniziale



Media
efficienza
fase
ric/punto

Buona
efficienza
attacco di
palla alta

Buona
efficienza al
servizio

Discrete
capacità a
muro



Modello di prestazione

Puntare sulla fase di **BREAKPOINT**

- Servizio



- Muro



- Difesa



- Alzata



- Attacco di palla alta



Struttura del Microciclo



Pesi



**Allenamento
Tecnico**



Analisi Video



Partita

Pesi

Obiettivo: **mantenimento**



- Metodo "Bulgaro"

- Settimana 2

Serie per ogni esercizio:

1x10 rip. al 70%

1x8 rip. al 75%

3x6 rip. al 80% + 3x40%

4x6 Trasn.dinamica

Riunioni Video



- Studio del proprio gioco
- Studio del gioco avversario



Page 1 of 1 - Distribuzione Situazioni per Situazioni

Dist. situazionali (27) 442, 445, 448, 452, 455, 458, 462, 465, 468, 472, 475, 478, 482, 485, 488, 492, 495, 498, 502, 505, 508, 512, 515, 518, 522, 525, 528, 532, 535, 538, 542, 545, 548, 552, 555, 558, 562, 565, 568, 572, 575, 578, 582, 585, 588, 592, 595, 598, 602, 605, 608, 612, 615, 618, 622, 625, 628, 632, 635, 638, 642, 645, 648, 652, 655, 658, 662, 665, 668, 672, 675, 678, 682, 685, 688, 692, 695, 698, 702, 705, 708, 712, 715, 718, 722, 725, 728, 732, 735, 738, 742, 745, 748, 752, 755, 758, 762, 765, 768, 772, 775, 778, 782, 785, 788, 792, 795, 798, 802, 805, 808, 812, 815, 818, 822, 825, 828, 832, 835, 838, 842, 845, 848, 852, 855, 858, 862, 865, 868, 872, 875, 878, 882, 885, 888, 892, 895, 898, 902, 905, 908, 912, 915, 918, 922, 925, 928, 932, 935, 938, 942, 945, 948, 952, 955, 958, 962, 965, 968, 972, 975, 978, 982, 985, 988, 992, 995, 998, 1000

DISTRIBUZIONE PER SITUAZIONI				10 Matta
R# +	R#	R+ +	R1	
27 31 211 266 276	20 19 100 120 138	7 12 111 146 137	6 7 126 36 97	
DUE	UNO	DOPPIAC	SETTE	
2 1 1 3 6	15 29 120 151 180	2 29 28 39 21	4 41 41 59 41	
2<-R	PUNTO 3	R->4 CP	R->4 PC	
1 2 4 13	1 5 2 2	3 9 6 10	7 8 10 7	
2-1	UNO-DUE	7 E'CC	4-5	
1 3 58 3 49	3 18 9 15	7 16 15 15	1 53 3 26	

Page 1

Battitori CASTELLANA

N° 4 Jardel

In salto da 1, 1/6



N° 7 Guerra

In salto da 1, 1/6



Legenda: 1) Situazione 2) Situazione 3) Adversario

Allenamento Tecnico



Warm up

Riscaldamento tecnico

Fase Play Sintetica

Fase Play con obiettivo

La Gara

Durante la settimana
si lavora per questo!



Per terminare...

... una provocazione:

“L'allenatore deve avere la qualità morale per sapere che i maestri sono i giocatori, non il contrario.”

S.Prandi